

Trainingsplan DJK RSC Essen / Taekwondo - Erwachsenentraining Halle 4 - Oliver (dienstags April - September)						
Monat/Tag	18:30 - 19:15	19:15 - 19:40	19:40 - 20:00	Grundlagentraining Poomsae Praxis:		Hinweise (Stand März 2026):
1. Dienstag	- Trainingspraxis: Wendigkeit, Kraft, Mobilität - Schwerpunkt richtig verlagern: Gehen, Drehen, Richtungswechsel - Verbindung von Rumpf- und Arm-/Handtechniken - Form: Taeguk 1-jang	Grundlagentraining und Poomsae Praxis: - Taeguk 2-jang - Taeguk 5-jang	- Verstehen und Üben neuer Techniken - Ilbo-Taeryon Programm - Genauigkeit, Präsentation, Anwendung	Taeguk II und I-jang (1. und 2. Form) Die Techniken der 1. und 2. Form sind bereits durch die Grundschule bekannt.		Als Grundlage gilt folgendes Buch als Referenz: Kang, Ik-Pil/Song, Nam-Jung: The Explanation of Official Taekwondo Poomsae II, TKDSanga, Korea 2014.
				Taeguk Oh Jang (5. Form) - Mejumeok Naeryochigi - Palkup Olgul Dollyo Chigi - Palkup Pyojeokchigi - Dwikkoa Seogi	Taeguk Oh Jang (5. Form) - Abwärtsschlag mit der Faustaußenseite (Hammerschlag) - Ellbogenschlag - Zielschlag mit dem Ellbogen - hinten überkreuzte Fußstellung	Taeguk Oh Jang (5. Form) 1. Wen/Oreun-Seogi: - 90° Winkel der jeweils äußeren Füße 2. Mejumeok Naeryochigi: - Schlagarm kommt von innen - Schlaghöhe ist die eigene Schulterlinie (Angriff Schlüsselbein) - Deutliche Bewegung von oben nach unten 3. Palkup Olgul Dollyo Chigi: - Angriffshöhe Kiefergelenk - Faustführung Angriffsarm eng am Körper 4. Yeopchagi + Pyojeokchigi: - Armtechnik parallel zum Kickbein - Ellenbogen trifft in den Handteller, wobei Fingerspitzen überstehen - Faust liegt unter dem anderen Oberarm - Ellenbogenspitze ist Körperzentriert, d.h. Oberkörper ist 45°eingedreht - Schlaggeräusch in den Handteller klar hörbar (Akustik zeigt Zielkraft) 5. Sprung: - Beim Landen Stampfen mit Dwikkoa Seogi und Kihap zeitgleich - Winkel rechter Standfuß: 45° zur Laufrichtung nach links/seitlich
2. Dienstag	- Trainingspraxis: Wendigkeit, Kraft, Mobilität - Schwerpunkt richtig verlagern: Gehen, Drehen, Richtungswechsel - Präzisere Kicks - Form: Taeguk 2-jang	Grundlagentraining und Poomsae Praxis: - Taeguk 3-jang - Taeguk 6-jang	- Verstehen und Üben neuer Techniken - Ilbo-Taeryon Programm - Genauigkeit, Präsentation, Anwendung	Taeguk Sam Jang (3. Form) - Dubeon-Jireugi - Sonnal-Mokchigi - Hansonnal Momtong Bakkatmakki	Taeguk Sam Jang (3. Form) - Doppelfauststoß - Handkantenschlag von außen nach innen - seitlicher Handkantenblock, Hüfthand zur Faust geballt	
				Taeguk Yuk Jang (6. Form) - Hansonnal Olgul Bitureo Makki - Arae Hechomakki - Batangson Momtongmakki	Taeguk Yuk Jang (6. Form) - verdrehter Block mit der Handkante - beidseitiger Schubblock nach unten (5 sek.) - Block mit dem Handballen	Taeguk Yuk Jang (6. Form) 1. Hansonnal Olgul Bitureo Makki: - Handkante auf Philtrum - Oberkörper ca. 45° eingedreht 2. Olgul-dollyochagi - Fußrücken gestreckt; Zehenhaltung gestreckt oder Apchuk - Kickziel über Körpermitte hinaus 3. Hecho-araemakki: - Ruhige Ausführung, Dauer beliebig (ca. 5-8 Sek.) - Linker Arm außen 4. Batangson-momtongmakki: - Ausholbewegung von außen, vgl. Momtong-anmakki - Fingerspitzen zeigen beim Ausholen nach oben 5. Baro: Rechter Fuß nach hinten in Junbiseogi
3. Dienstag	- Trainingspraxis: Wendigkeit, Kraft, Mobilität - Schwerpunkt richtig verlagern: Gehen, Drehen, Richtungswechsel - Snap und Impact, den richtigen Zeitpunkt finden - Richtungswechsel - Form: Taeguk 3-jang	Grundlagentraining und Poomsae Praxis: - Taeguk 4-jang - Taeguk 7-jang	- Verstehen und Üben neuer Techniken - Ilbo-Taeryon Programm - Genauigkeit, Präsentation, Anwendung	Taeguk Sa Jang (4. Form) - Sonnal Makki - Pyonsonkkeut Sewotzireugi - Jebi Poom Hansonnal Mokchigi - Momtong Bakkatmakki - Deungjumeok Apchigi	Taeguk Sa Jang (4. Form) - Handkantenblock, beide Hände geöffnet - waagerechter Fingerspitzenstoß - "Schwalbenförmiger" Blockschlag - Unterarmblock von innen nach außen - Rückhandfaustschlag (auf Kopfhöhe)	Taeguk Sa Jang (4. Form) 1. Nullomakki und Pyonsonkkeut-sewotzireugi: - Nullomakki als erkennbare Bewegung von oben nach unten - Nullomakki erfolgt nahezu gleichzeitig mit dem Fingerspieß - Ellenbogen des Fingerspießes liegt auf der Handrückseite 2. Jebi Poom Hansonnal Mokchigi: - Oberkörper 45 Grad eingedreht 3. Deungjumeok Apchigi: - Ziel liegt in der Körpermitte auf Philtrumhöhe
				Taeguk Chil Jang (7. Form) - Batangson Momtong Keodureo Anmakki - Bojumeok - Dubon Kawimakki - Momtong Hechomakki - Otkoreo Araemakki - Mureupchigi - Jechojireugi	Taeguk Chil Jang (7. Form) - Handballenblock mit Unterstützung - linke Hand umfasst die rechte Faust (5 sek.) - Scherenblock - beidseitiger Schubblock zur Mitte - Kreuzblock - Knieschlag - Stoß mit gedrehter Faust	Taeguk Chil Jang (7. Form) 1. Beomseogi: Ferse auf max. Höhe 2. Batangson-anmakki + Deungjumeok-apchikki: - Zügige Kombination mit klaren Endpunkten - Oberkörperrotation erwünscht 3. Bojumeok: - Ruhige Ausführung, Dauer beliebig (ca. 5-8 Sek.) - Linke Hand um rechte Faust, Daumen liegt an Daumen - Beginn in natürlicher Armhaltung ungefähr auf Höhe des Unterbauches. Zunächst Aufwärtsbewegung und ab Solarplexus nach vorne + oben (Philtrum) 4. Momtong-hechomakki: - linkes Bein vorn, beim Ausholen linker Arm vorn (rechts analog) 5. Mureupchigi: - Fäuste öffnen nach Momtong-hechomakki - Arme natürlich strecken - Hände ziehen bis unterhalb Knie, hier schließen Fäuste - Knie deutlich höher als Hüfthöhe 6. Dwitkoaseogi: - Vorderer Fuß in 45° nach außen/ Stand frontal
4. Dienstag	- Trainingspraxis: Wendigkeit, Kraft, Mobilität - Schwerpunkt richtig verlagern: Gehen, Drehen, Richtungswechsel - Handtechniken und Beintechniken im Detail - Form: Taeguk 4-jang	Grundlagentraining und Poomsae Praxis: - Taeguk 8-jang - Koryo	- Verstehen und Üben neuer Techniken - Ilbo-Taeryon Programm - Genauigkeit, Präsentation, Anwendung	WT Poomsae (Wettkampf) Taeguk Pal Jang (8. Form) - Wesanteul-makki - Dangyo Teokjireugi	Taeguk Pal Jang (8. Form) - einseitiger Bergblock - langsamer Kinnschlag mit Gegenbewegung (8 sek.)	Taeguk Pal Jang (8. Form) 1. Wechsel von Dwitgubi zu Apgubi - Deutliches Umsetzen nach vorne mit Einsatz der Oberkörperrotation 2. Dubaldangsang-Apchagi: - Erster Apchagi in Solarplexushöhe (mindestens über Gürtelhöhe) - Zweiter Apchagi max. Tritthöhe - Beide Tritte müssen zu sehen sein 3. Apgubi mit Waesanteul-makki: - Füße auf einer Linie in 45° - Bei Auflösung und Ausführung von Dangyeo-teokjireugi, vorderes Bein in Apgubi umsetzen - Waesanteul-makki: Oberer Arm muss in der Bewegung am Kopf vorbeigeführt werden 4. Dangyo Teokjireugi: - Ruhige Ausführung, Dauer ca. 5-8 Sek., empfohlen werden 8 Sek. - Aufzug aus Solarplexushöhe - Endposition mit eingedrehtem Oberkörper - Dann kontinuierliches Übersetzen mit Apkoaseogi 5. Rückwärts gehend nach letztem Apseogi rechten Fuß deutlich heranziehen in Beomseogi 6. Twio Apchagi: - Erster Apchagi Kopfhöhe - Zweiter Apchagi max. Tritthöhe 7. Palkup Dollyochigi: - Zielpunkt des Ellenbogens auf Körpermittelinie und auf Höhe des Kinns /Kiefergelenks - Faustführung nah am Körper
				Koryo (9. Form) - Keodeup-Yeopchagi und Sonnal Bakkatchigi - Mureupkkukki - Pyojeok-jireugi - Mejumeok arae pyojeokchigi	Koryo (9. Form) - Doppeltritt und Handkantenschlag von innen nach außen - Kniebrecher - gerader Zielschlag - Unterleibszielschlag mit der Kleinfingerfaust	Koryo (9. Form) 1. Tongmilgi-junbi: - Ruhige Ausführung, Dauer ca. 5 Sek. - Rotation der Hände in der Bewegung nach vorne wird empfohlen 2. Keodeup-Yeopchagi und Sonnal Bakkatchigi: - 1. Yeopchagi auf Kniehöhe - Tritt muss erkennbar sein - 2. Yeopchagi arretiert - Zielhöhe: mindestens Kopf - Beim Sonnalchigi – Apgubi, Streckung hinteres Bein beachten 3. Mureupkkukki: - Kein Kontakt zwischen Hand und Arm 4.1. Haechomakki: Rechter Arm außen 2. Haechomakki: Linker Arm außen 5. Pyojeok-jireugi: - Stoßgeräusch in den Handteller klar hörbar (Akustik zeigt Zielkraft) - Arme bleiben in Endposition beim Übersetzen in den Apkoaseogi - Arme werden gleichzeitig mit dem Yeopchagi zurückgezogen 6. Yeopchagi: - Mit Jageun-dolcheogi 7. Batangsonnullomakki und Palkeup-yeopchigi: - Nullomakki - von außen ausholen - Nullomakki - deutliche Bewegung von oben nach unten - Palkeup-yeopchigi - Ellenbogen und Faust auf einer Linie - Palkeup-yeopchigi - auf langer Linie weit ausholen 8. Mejumeok arae pyojeokchigi: - Ruhige Ausführung, Dauer 5-8 Sek., empfohlen werden 8 Sek. - Linke Hand öffnet oben und schließt langsam ab 90° - Endbeschleunigung: Kraftvoll hörbar in die geöffnete Hand einschlagen